

العتبة العباسية المقدسة
العدد
38
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٣٨ شهر صفر الخير / ١٤٤٠هـ تشرين الثاني /٢٠١٨م

محتويات هذا العدد





رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 1270





دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

عاقبة
الذين أساؤوا

بعد أن تمَّ أسر بنات النبي محمد (صلى الله عليه وآله) في كربلاء وأخذهن سبايا إلى الشام وقفت السيدة زينب (عليها السلام) وألقت خطبتها أمام الطاغية يزيد وافتتحتها بآيةٍ كريمة حيث قالت :

صدق الله سبحانه حيث قال: ﴿ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوأَى أَن كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ﴾ وهي بذلك تشرح سبب الكفر الذي كان به هذا الطاغية الصغير، حيث تُبيِّن الآية الكريمة أن من يقترف الذنوب الصغيرة ستتراكم في نفسه وتكون عاقبته أن يستسهل الذنوب الكبيرة ويكذب بآيات الله، وهذا كان واقع الطاغية يزيد حيث وصفه الإمام الحسين (عليه السلام) قائلاً: (يزيد فاسق، فاجر شارب الخمر، قاتل النفس المحترمة)، وهذه الذنوب الكثيرة التي كان يفعلها يزيد تراكمت في نفسه وجعلته يكفر بآيات الله ويقتل أبناء النبي (صلوات الله وسلامه عليهم)، ويمكن لنا أن نتعلم من هذه الآية درساً مهماً وهو أن الإنسان يجب أن يبتعد عن الذنوب الصغيرة حتى لا يقع في الذنوب الكبيرة كما وقع فيها الطاغية يزيد (لعنه الله).

• رئيس التحرير









كلٌّ يُنفِق مِمّا عنده

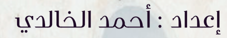
قصة : علي البدري
رسوم : عباس راضي

انشغال الإنسان بتفاصيل الحياة اليومية ربما ينسيه بعض القيم والأخلاقيات التي تبقيه حراً وغير تابع للظالمين، لذلك تأتي واقعة عاشوراء في كل سنة لتذكر الانسان بالحرية ومقاومة الظلم مهما كبر وتفرعن، فيجتهد المؤمنون بإحياء هذه المناسبة لتذكر الأجيال بثورة المظلوم على الظالم، ويتسابق الناس فيما بينهم لتوفير احتياجات المشاركين في هذه المناسبة العظيمة التي تبني الانسان وتحافظ على قيمه الانسانية، حيدر وأصدقاؤه يوزعون الطعام في كل عام لأنه يساعد الزائرين على مواصلة الطريق ويخفف عنهم مؤونة الزيارة، كونه من الحاجات الأساسية التي يحتاجها كل زائر، وبعد أن بدأ الكثير من الناس بتقديم الطعام والشراب فكّر حيدر بشغل مواقع خدمية أخرى يحتاجها الزائر، فقد انتقل حيدر ورفاقه الى تقديم الخدمات الثقافية من خلال عروض مسرحية منوعة لتعريف الناس بثورة الإمام الحسين (عليه السلام)



ودورهم تجاه هذه الثورة وكيف يحيون أهداف الامام الحسين في هذا الزمن فأهدافه (عليه السلام) مستمرة في مقاومة الظالمين، وعلى كل من يعتقد في نفسه أنه سائرٌ على طريق الإمام الحسين (عليه السلام) أن يكون خصماً للظالمين وعوناً للمظلومين فهذه وصية الامام علي لولده الحسين (عليهما السلام) حينما قال له: (كُن للظالم خصماً وللمظلوم عوناً)، يعتقد حيدر أن كلَّ فرد منا يجب أن يقدم مما عنده من مهارات لخدمة النهضة الحسينية المباركة، فالطبيب يقدم الخدمات الطبية والاعلامي يقدم الخدمات الاعلامية ورجل الأمن يحافظ على أمن الزائرين والفنان يُقدِّم ما يجيد عمله من فنون لإيصال رسالة الإمام الحسين (عليه السلام) إلى العالم أجمع وإلى الأجيال التي تكبر في كل عام، فالإمام الحسين (عليه السلام) شخصية عظيمة يتمنى الجميع ان يتعرف على جميل صفاتها، لذلك نجد حيدر ورفاقه يعقدون اللقاءات في كل عام قبل حلول شهر محرم لبحث المشاكل التي طرأت على المجتمع في ذلك العام ويستخلصون حلولاً من واقعة كربلاء ليقدموها في عروضهم المسرحية، فكربلاء مدرستنا التي نتعلم منها كيف نحل كل مشاكلنا الاجتماعية.





اجعل بيتك مزرعة

قد تبدو فكرة الزراعة داخل المنازل فكرة مستبعدة للغاية، إذ كيف يمكن أن توفر للنباتات البيئة المناسبة للنمو دون الاعتماد على التربة وضوء الشمس كما هو متعارف في الحدائق والبساتين.

الآن وبفضل التكنلوجيا الحديثة سوف تستطيع الزراعة دون تربة مع كمية قليلة من الماء وبإنتاجية تساوي ثلاثة أضعاف إنتاجية الزراعة الطبيعية وفضلاً عن ذلك إنك تستطيع الزراعة داخل المنزل وبمعزل عن ضوء الشمس، فقد طورت شركة عالمية تقنية مبتكرة تساعدك على زراعة الخضروات والاعشاب داخل المنزل بطريقة الزراعة العمودية وباستخدام المصابيح الموفرة للطاقة (led) والتي تتيح إمكانية انتاج اضاءة ساطعة تعوض عن ضوء الشمس، وتعتمد هذه الطريقة على نظام الزراعة في أطباق خاصة ليسهل جمع المحصول، ويقول مصممو النظام أن هذه الطريقة تنمي المحاصيل أسرع من المزارع التقليدية بثلاث مرات، وتستخدم كمية مياه أقل بنسبة ٩٠٪ ،

ويختبر فريق التصميم حاليًا طريقة لدمج حساسات في أطباق الزراعة لتساعد المزارعين على متابعة حالة محاصيلهم في منازلهم باستخدام هواتفهم الذكية.

ان الزراعة العمودية آخذة بالانتشار، ويمكن أن تكون هذه الطريقة الجديدة فعالة للغاية وقد تستخدم في أمكنة قريبة من الاسواق لإيصال المنتجات طازجة للمستهلكين، وتستطيع هذه التقنية المساعدة في حل أزمة نقص الغذاء المتزايدة بسبب تزايد عدد سكان العالم.

إعداد: أحمد علي

تطبيقات
تساعد الطالب على الدراسة

أصبحت الأجهزة الذكية رفيقا دائما للكثيرين من الشباب ، حيث احتلت هذه الأجهزة جزءا كبيرا من وقتهم، ومع بداية العام الدراسي الجديد ولأجل أن نستفيد من هذه الأجهزة اخترنا لطلبتنا الأعزاء بعض التطبيقات التي تساعدهم على الدراسة.

Concise Oxford English Dictionary

قاموس أكسفورد
The Oxford Dictionary

يساعدك هذا التطبيق على الوصول الى معرفة معاني الكلمات الإنجليزية في أسرع وقت مما يسهل عليك البحث في كتب القواميس ويعمل هذا التطبيق على نظامي اندرويد و ios.



أطلس مجاناً
Atlas for iPad Free

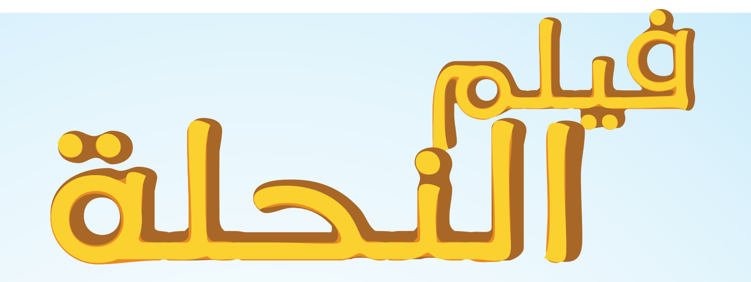
وهو تطبيق يجعلك تشاهد خرائط دول العالم ويمنحك المعلومات الجغرافية الخاصة ب ٢٥٠ دولة في مختلف القارات وهو متاح لأجهزة الايباد والأجهزة بنظام أندرويد .



Strata Logica

من أفضل التطبيقات التعليمية ويحتوي على مجموعة من الموارد التعليمية التي يمكنك استخدامها في دروس الجغرافيا والتاريخ والعلوم.

قراءة: أحمد الخالدي





فيلم النحلة واسمه بالإنجليزية (Bee Movie) هو فيلم رسوم متحركة تم انتاجه عام ٢٠٠٧ ورشح لجائزة الكرة الذهبية ويصنف ضمن أفلام الخيال والكوميديا.

قصة الفيلم تتحدث عن ذكر نحل صغير اسمه (بيري) يبدأ حياته العملية برفضه الواقع الذي يعيش فيه، حيث رفض اختيار أي مهنة من المهن المتعلقة بصناعة العسل الموجودة داخل الخلية وكان يفضل أن يخرج خارج الخلية ويشاهد العالم الخارجي، ثم تتاح له الفرصة بالخروج مع سرب النحل من جامعي العسل فيتعرض لحادث يجعله يلتقي بإمرأة من البشر تنقذ حياته وهذه المرأة لديها محل لبيع الزهور وبالصدفة يشاهد العسل معروضاً في قناني زجاجية للبيع فيثور ويغضب ويعتبر ذلك سرقة لمجهود النحل، ثم يتابع سيارة نقل العسل ويصل الى الحقول التي ينتجون فيها العسل، بعدها يستعين بصديقته من البشر لرفع دعوى قضائية ضد تجار العسل ويربح القضية ويستعيد النحل كل العسل الموجود في الأسواق مما جعلهم يتوقفون عن العمل وتلقيح الازهار فتوشك الازهار على الموت بسبب عدم وجود اللقاح، وبعد مغامرات يمرُّ بها (بيري)



هو وصديقته من البشر يجلبان كمية كبيرة من الازهار من منطقة بعيدة ثم يطلب (بيري) من أصدقائه النحل أن يقوموا بتلقيح الازهار والعودة الى عملهم بإنتاج العسل.

الدروس المستفادة من الفيلم :-

١- يعزز الفيلم مفهوم الثقة بالنفس والطموح للاعمال الكبيرة.

٢- الفيلم يؤكد على عدم الاستهانة بالاعمال الصغيرة والهامشية فهي مهمة بالنسبة لنظام المجتمع وبدونها سيتهاوى هذا النظام وتحدث مشاكل كثيرة.

٣- إن فكرة المطالبة بالحقوق واللجوء الى القضاء والقانون واضحة في الفيلم وهي من الأفكار المهمة التي عالجها الفيلم.

٤- أكد الفيلم على مفهوم التعاون والعمل بروح الفريق الذي أدى في نهاية الفيلم الى تجنب الوقوع في كارثة.

٥- الفيلم عرض فكرة الشخصية القيادية من خلال شخصية البطل (بيري) رغم أنه كان صغيرا في السن لكنه كان يمتلك مؤهلات لا توجد في غيره.

٦- رغم استهزاء الكثير من النحل بقرارات (بيري) لكنه اثبت لهم أنه كان على حق وأن كل شخص يجب أن يختار ما يناسبه من أعمال، لذلك علينا أن لا نستهزئ بالآخرين وبأفكارهم حتى وإن كانوا صغارا في السن أو صغارا من حيث المكانة الاجتماعية.

٧- ان العمل والعطاء عنصران اساسيان في ديمومة الحياة وديمومة نظامها، لذلك لابد أن يستمر كل فرد في إداء دوره والقيام بعمله مهما كان صغيراً.

الحرية الفكرية

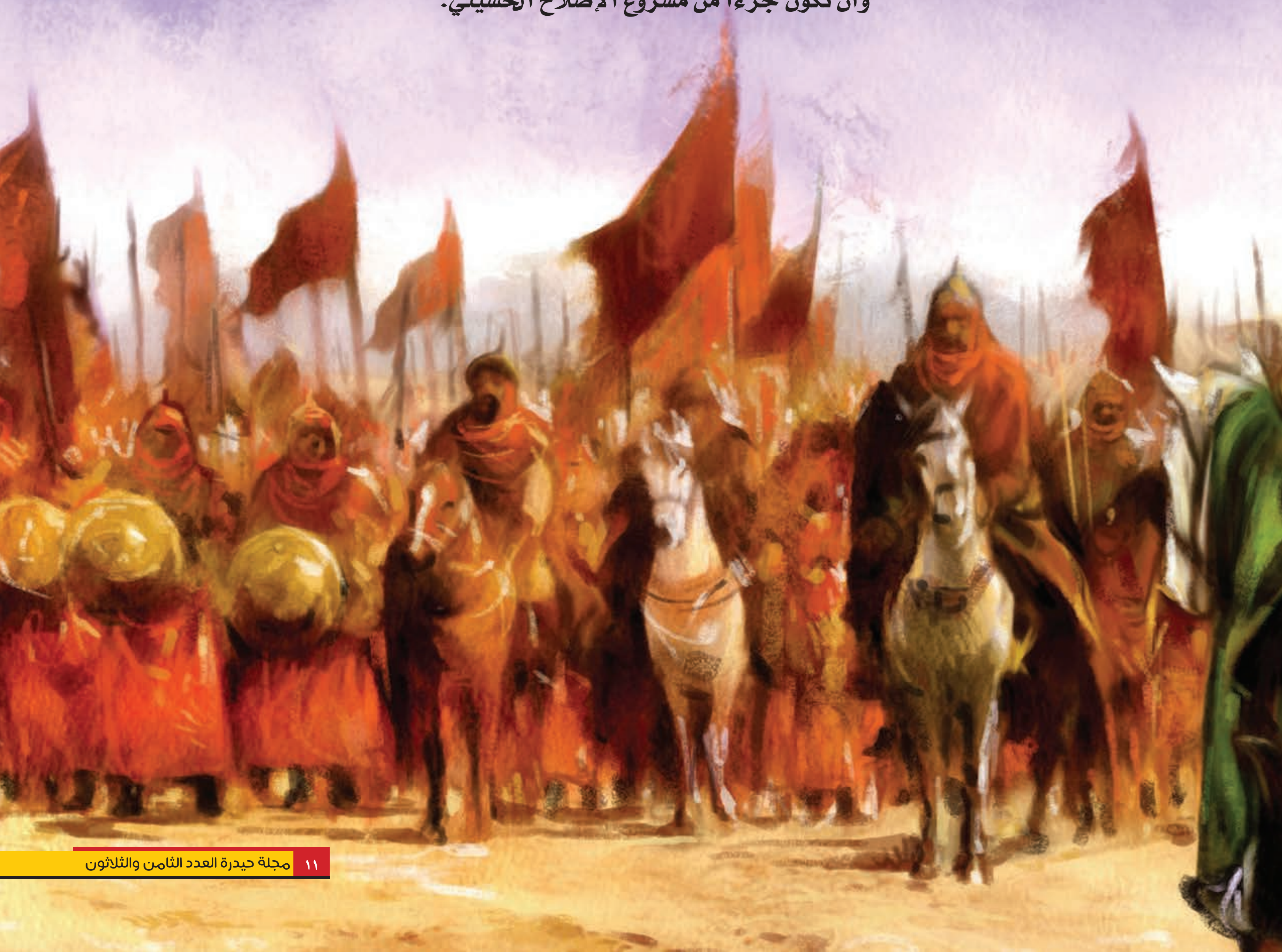
إعداد: أحمد الخالدي

إن الامام الحسين (عليه السلام) لم يخرج في نهضته التأريخية لدوافع شخصية، وقد بين (عليه السلام) في كلماته هذه الغاية فقال (عليه السلام): (إِنّي لَمْ أَخْرُجْ أَشِرًا وَلا بَطَرًا ، وَلا مُفْسِدًا وَلا ظالِمًا ، وَإِنَّما خَرَجْتُ لِطَلَبِ الإِصْلاحِ في أُمَّةِ جَدّي ، أُريدُ أَنْ آمُرَ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهى عَنِ الْمُنْكَرِ ، وَأَسيرَ بِسيرَةِ جَدّي وَأَبي عَلِيِّ بْنِ أَبي طالِب)، والإصلاح الذي خرج لأجله (عليه السلام) يشمل كل مفاصل الحياة لكن من أهم مصاديقه هو اصلاح الفكر والعقيدة حيث بين (عليه السلام) للناس ان يزيد عليه اللعنة قد أفسد في الدين وتحكم بمصائر العباد وأرهبهم وأجبرهم على قبوله كخليفة للمسلمين والممثل لرسالة السماء، وفي هذه الحالة ومع وجود إمام معصوم لا بدّ من تصحيح هذا الاعتقاد وتعاد للناس حريتهم الفكرية، لذلك كان من أهم أهداف النهضة الحسينية هو رفض الصنمية والتبعية العمياء تماشياً مع إرادة الحاكم الظالم، وهذا ما نادى به الامام الحسين (عليه السلام) في خطابه لجيش يزيد حين قال لهم: (إن لم



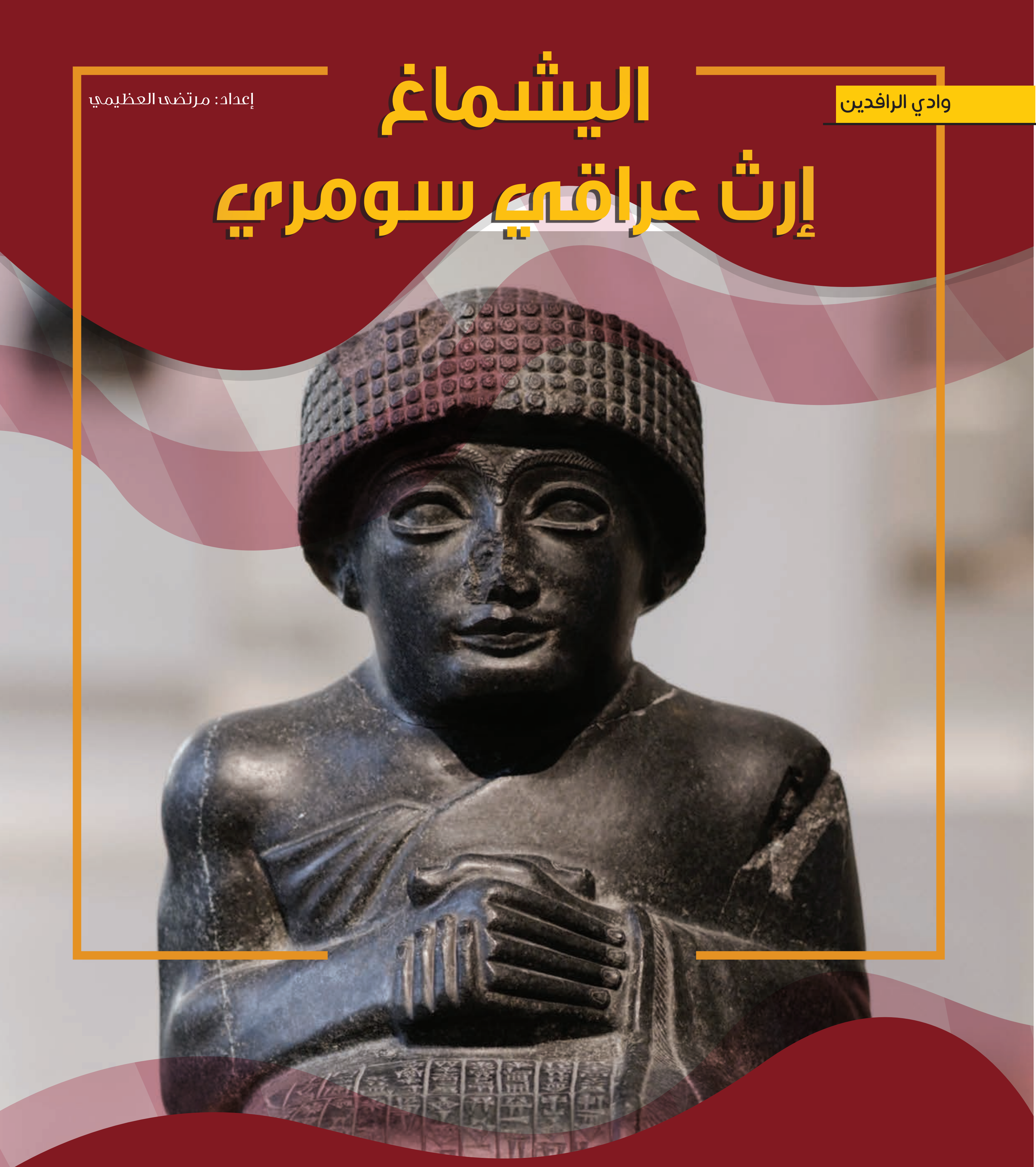
يكن لكم دين وكنتم لا تخافون المعاد فكونوا أحرارا في دنياكم) أي إنكم حتى لو لم تؤمنوا بي كإمام مفترض الطاعة والخليفة الشرعي لرسول الله (صلى الله عليه وآله) فعلى الأقل لا تتبعوا من يجبركم على اعتناق فكر أو عقيدة لا ترتضونها فيما بينكم وبين أنفسكم، وقد كان لتأثيرهذا الخطاب أن تحول أفراد من معسكر يزيد والتحقوا بمعسكر الامام الحسين (عليه السلام).

إن التبعية العمياء قد تُدخل الانسان النار وهو يظن أنه من الصالحين كما كان يظن جيش يزيد الخارجون لقتال ابن بنت رسول الله (صلى الله عليه وآله) فكانوا يصلون ويقرؤون القرآن لكن لم يكن ذلك لينفعهم وهو مخالف لإرادة الله تعالى ولمن أصطفاه من خلقه ليكون خليفته والأمين على رسالته وقد وصف الله عز وجل حالهم يوم القيامة في قوله: ﴿إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتُّبِعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوُا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ ۝ وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّءُوا مِنَّا كَذَٰلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ وَمَا هُم بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ﴾ (١٦٦-١٦٧سورة البقرة)، وهذا الامر لا ينحصر بجيش يزيد او من كان في زمن النبي (صلى الله عليه وآله) وحسب وإنما يشمل كل مَنْ اتبع اتباعا أعمى لا يستضيء بنور العلم ولا يهتدي بهدي الصالحين، ومع تكاثر فتن هذا الزمان التي تحدق بنا من كل جانب وانتشار الجهل والشبهات لا بدّ من تحري الحق واتباع أهله اتباعا واعياً والدعاء الى الله سبحانه وتعالى بأن يهدينا لمعرفة الحق وأهله ويجنبنا الباطل وأهله حتى نوفق أن نكون حسينيين حقيقيين وأن نكون جزءا من مشروع الإصلاح الحسيني.



اليشماغ
إرث عراقي سومري

إعداد: مرتضى العظيمي



طالما شكّلتَ الأزياء التقليدية تراثاً حافظتْ عليه الدول وتمسكتْ بهِ عبر الأجيال المختلفة لعوامل عديدة منها الاعتزاز بتاريخ الأجداد والإرتباط معهم والحفاظ على تراثهم كي لا يندثر ومنها الوقوف بوجه العوامل الثقافية الخارجية التي تدخل للمجتمع بين فترة زمنية وأخرى والتي تؤدي لتطور المجتمع والتأثر بالتقاليد الجديدة .

كان الإنسان العراقي أقدم من عرف الملابس والأزيـاء وتفنَّنَ في صنعها، وتدلنا النقوش السومرية والتماثيل البابلية والآشورية على مدى الخيال الثري في إيجاد النماذج والتنوع لقطع الملابس التي كان يرتديها ومن هذهِ القطع هو اليشماغ الذي ورد في اللغة السومرية على شكل مقطعين وهما (اش ماخ) ومعناه (غطاء الرأس) . أثناء فصل الربيع والأعياد الخاصة بالسومريين يرتدي الكهنة الملابس البيضاء بشكل يغطيهم من الرأس حتى القدمين وكان بعضهم يضعون فوق القماش الابيض شبكة سوداء مصنوعة من صوف الاغنام كشبكة صيد السمك لترمز الى موسم الخير والتكاثر ويفسرها بعض الباحثين بأنها تعويذة لطرد الارواح الشريرة، واستمرتْ هذهِ الشبكة مع مرور الزمن حيث أصبحتْ ملاصقة لليشماغ والعقال ،فصارت أرضية بيضاء وينسج فوقه شبكة الصياد لتصبح قطعة واحدة . كـان الملـك الـسـومري كـوديا ٢١٤٦-٢١٢٢ قبل الميـلاد أول مـن ارتـدى اليشماغ بالشكل المدمج كما يظهر في التماثيل العديدة المحفوظة في متحف اللوفر وعندها أصبحَ اليشماغ لباساً للأمراء ورجال الدولة، وازدهرتْ صناعة النسيج عند السومريين في ذلكَ الوقت وبعد أجيال عديدة انتقلَ هذا اللباس ليصبح ضمن اللباس الشعبي الأكثر رواجاً في بلاد الرافدين وتعددتْ أوضاعه على الرأس . أصبحَ الزي التقليدي في العراق يتكون من اليشماغ والعقال والدشداشة والصاية ثم العباءة ويرتديه شيوخ العشائر العراقية بالإضافة إلى الرجال الكبار في السن ويحظى هذا الزي بتقدير واحترام كبير وانتشرَ اليشماغ العراقي في الجزيرة العربية وبلاد الشام وأصبحَ رمزاً تراثياً عربياً يتم إنتاجه بألوان متعددة منها الأخضر والأحمر والأسود وبدأتْ تظهر أنواع جديدة منها (الغترة) التي يتم صناعتها من القماش الأبيض الخفيف ومنها (الكوفية) التي كان أهل الكوفة أفضل من يصنعونها أيام الخلافة العباسية من القطن أو الكتَّان وبألوان كثيرة وأصبحتْ الكوفية رمزاً من رموز المقاومة الفلسطينية ضد الاحتلال الاسرائيلي .



إعداد: أحمد علي

قصيدة
صلَّت على جسم الحسين سيوفهم

الشاعر رضا الهندي(رحمه اللّه)

لم أنسه اذ قام فيهم خاطبـــا فاذا هم لا يملكون خطابا
يدعو ألست انا ابن بنت نبيكم وملاذكم ان صرف الدهر نابا؟
هل جئت في دين النبي ببدعة؟ أم كنت في احكامه مرتابا؟
أم لم يوصِّ بنا النبيُّ وأودعَ الثـــقلين فيكم عترة وكتابا
ان لم تدينوا بالمعاد فراجعوا أحسابكم ان كنتم اعرابا
فغدوا حيارى لا يرون لوعظه الّا الأسنة والسهام جوابا
حتى اذا اسفت علوج اميـــة ان لا ترى قلب النبي مصابا
صلت على جسم الحسين سيوفهم فغدا لساجدة الضبا محراباً

يصف الشاعر موقف الامام الحسين(عليه السلام) يوم عاشوراء وهو يخاطب جيش يزيد عليه اللعنة ليلقي عليهم الحجة وليعطيهم آخر فرصة للنجاة من الوقوع في جريمة قتله فيذكرهم(عليه السلام) بأنه ابن بنت النبي(صلى اللّه عليه وآله) ثم يسألهم عن سبب قتله وهل خرج عن الدين حتى يستوجب ذلك قتاله ثم يذكرهم(عليه السلام) بوصية النبي(صلى اللّه عليه واله) فلما يئس من اقناعهم ذكرهم بأن يكونوا أحرارا ويراجعوا احسابهم ان كانوا عربا كما يدّعون وفي مقابل هذا الخطاب لم يملك جيش يزيد عليه اللعنة أي جواب لأنهم كانوا عبيدا للمال والسلطة فلم يكن جوابهم الا أن يرموا الحسين(عليه السلام) بالسهام والرماح وكأنهم تأسفوا من عدم قتلهم الرسول(صلى اللّه عليه وآله) فأرادوا أن يفجعوا قلبه بقتلهم سبطه وريحانته الامام الحسين(عليه السلام). القصيدة تألفت من ١٦ بيتاً اخترنا منها هذه الابيات وهي لشاعر من شعراء اهل البيت(عليهم السلام) وهو السيد رضا الهندي(رحمه اللّه).



قراءة: أحمد الخالدي

كتاب

الحسين ثائراً الحسين شهيداً

هي مسرحية تم تأليفها في نهاية الستينيات من القرن الماضي ومنعت من العرض في وقتها من قبل الرقابة ثم تم تكرار الطلب بعد سنوات ورفضت أيضا ولم تعرض لحد الآن لكن الكتاب أحدث تأثيرا كبيرا وتم ترجمته الى أكثر من ١٧ لغة.

ركز المؤلف على قضية رفض الحاكم الظالم ورفض الحكم بالوراثة كما حصل لمعاوية بن ابي سفيان عليه اللعنة حين أورث الحكم من بعده الى ابنه يزيد عليه اللعنة وكيف خرج الامام الحسين (عليه السلام) ثائرا ومصلحا في أمة جده.

المسرحية كتبت بطريقة شعرية محببة للمستمع والمشاهد بعيدة عن الاحداث التاريخية لكن المؤلف تطرق للمواقف الإنسانية والاصلاحية للإمام الحسين (عليه السلام) وكيفية مجابهته الانحرافات التي حصلت في مسار الدين الإسلامي على أيدي الحكام الجائرين وكان يشير الى أن يتأسى كل أحرار العالم وينتهجوا نهج الامام الحسين في رفضهم الحكومات الظالمة ولذلك منعت هذه المسرحية من العرض لأنها وحسب رأي الرقابة تحرض الناس على الثورة على الحاكم، وأول اعتراض للرقابة كان على اسم المسرحية والذي كان (ثأر الله) قبل أن يتغير الى (الحسين ثائرا الحسين شهيدا).

المؤلف هو عبد الرحمن الشرقاوي ولد سنة ١٩٢١ وتوفي سنة ١٩٨٧ وهو شاعر وأديب وصحافي ومؤلف مسرحي ومفكر إسلامي مصري ، وتعد مسرحيته هذه من أشهر وأبرز أعماله الأدبية على الاطلاق لكن لم يحالفه الحظ أن يراها تُعرَض على المسرح في حياته.

إعداد: مرتضى العظيمي

رياضة القفز بالحبل

- هي من رياضات التحمل الممتعة التي تساعد على التمتع بالصحة ورفع اللياقة البدنية، وتعمل رياضة القفز بالحبل على تعزيز التنسيق بين الذراع والساق والتوازن والتركيز، كما أنّها تقوي العضلات في مناطق الجذع والساقين .

- رياضة القفز بالحبل من أكثر الرياضات التي تعمل على حرق الدهون فضلاً عن أنّها أفضل تمرين لعلاج التهابات الأوتار والمفاصل والأربطة، فهي قادرة على تحقيق الاستشفاء الكامل بعد التمارين القوية .



- ينصح خبراء التربية البدنية الأشخاص الذين انقطعوا عن ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة بإجراء الفحص الطبي قبل البدء في ممارسة مثل هذهِ الرياضة المكثفة، وعلى أية حال ينبغي على المبتدئين ممارسة رياضة القفز بالحبل ببطء، حيث يكفي في البداية ممارستها بمعدل ثلاث مرات لمدة خمس دقائق في الأسبوع .

- يحتاج ممارس هذهِ الرياضة إلى مكان مفتوح وحذاء رياضي مريح وحبل ذي مقبضين قابل للدوران وعندها يبدأ اللاعب في التدرب على القفز بالتناسق والتتابع وهذهِ الرياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن أن تقوم بها في أي مكان .

عادات غير صحية عليك تجنبها

إعداد: مرتضى خالد

- ترك الأفطار الصباحي: وهو أهم وجبة في اليوم حيث يوفر الطاقة والحاجات الغذائية لجسم الإنسان ولكنَّ العديد من الناس يهمل هذه الوجبة تماماً ويكتفي بشرب الشاي أو القهوة كونه ملتزم ببرنامج صحي ولكنَّ خبراء التغذية يؤكدون على ضرورة هذه الوجبة للجسم .
- السهر: يؤكد الخبراء أنَّ الجسم يحتاج من ٦ إلى ٨ ساعات نوم في الليل وذلك لحياة صحية طبيعية خالية من الاضطرابات حيث أكدتْ الأبحاث الطبية أنّ قلة عدد ساعات النوم يؤدي إلى مشاكل صحية كثيرة ويزيد احتمال إصابة الإنسان بالأمراض القلبية الوعائية والداء السكري والسرطان بالإضافة للتوتر النفسي وفقدان التركيز وقلّة الكفاءة والإنتاجية في العمل .
- الإفراط في الطعام : الإفراط مضر في كل شيء وخاصة في الطعام فهو يُسبب السُمنة ومشاكلها الصحية المتعددة والتي من أهمها تصلب شرايين الدماغ، وبذلك تزداد خطورة الإصابة بالسكتات الدماغية .
- قلة الأفكار المحفزة للدماغ : إنَّ التفكير غذاء للدماغ كما أنه يعزز وظائف الدماغ ويحسنها لذلك فإنَّ قلة الأفكار المحفزة ستقلل من قدراتك العقلية ومهاراتك ، فالدماغ عضو استثنائي لذلك حاول تطويره للحصول على كل ما هو قادر عليه بدلًا من التسبب بتلفه بعادات ضارة وسيئة .
- الإكثار من تناول السكريات : إنَّ السكريات تُقلّل من قدرة الجسم على امتصاص المواد الغذائية الأولية وهذا يؤدي إلى سوء تغذية خلوية ينتج عنها تلف في الدماغ لذا يجب التقليل من كمية السكريات التي نستهلكها .



هل تريد أن تكون طالباً متميزاً؟

إعداد: أحمد الخالدي

لا أحد منا لا يرغب أن يكون متميزا بين اقرانه فهذه الفكرة تسيطر على عقولنا طول الوقت، وبالذات الشباب في المراحل الثانوية، فهم في بداية مرحلة بناء شخصياتهم والتميز بالنسبة لهم يعني تحقيق الذات، لذا لا بد من معرفة الوسائل التي يمكن من خلالها الوصول الى التميز بالنسبة لطلبة المراحل الثانوية، وأهم هذه الوسائل:

الاستعداد للعام الجديد: ان الاستعداد النفسي لاستقبال العام الجديد والتهيؤ لأجواء الدراسة من جديد يُعد أمرا مهما لتقبل الدروس بطريقة سهلة وممتعة، فمن الواجب عدم التذمر من اقتراب موعد بدء العام الدراسي



الجديد والتهيؤ له نفسيا من خلال ترتيب المكان الخاص بالدراسة وتنظيم الادراج والمكتبة الخاصة بحفظ الكتب الدراسية والقرطاسية مما يجعل الدرس اكثر متعة.

البحث عن طرق إضافية للتعلم: يساعد على زيادة فهم المواد الدراسية بشكل كبير، وذلك من خلال قراءة او مشاهدة مواد تتعلق بالمنهج الدراسي كقراءة الكتب او مشاهدة الأفلام الوثائقية أو غيرها، كما أن البحث عن المعلومات التي تثير اهتمام الطالب، تساعده على التركيز في الصف، وستجعل المواد ممتعة أكثر بالنسبة له، وتزيد من تفوقه فيها.

الدراسة للامتحان مبكراً: تعد الدراسة والتحضير الدائم ومتابعة المواد، من أنجح الطرق للتفوق والتميز في الدراسة، فإن الاستعداد المبكر للامتحانات يساعد على الحصول على أعلى الدرجات فيها، كما يجب تجنب تأجيل الدراسة للامتحان للحظات الأخيرة أو قبل ليلة من الامتحان.

الجلوس في الصفوف الامامية: يساعد على الزيادة في التركيز، والسماع بشكل أفضل، ورؤية المكتوب على اللوحة بوضوح، بالإضافة إلى الحفاظ على التواصل البصري مع الأستاذ، مما سيجعل الأستاذ يشعر باهتمام الطالب ورغبته في التعلم، ويساعده في أي امر يحتاجه.

أخذ قسط مناسب من الراحة بين أوقات الدراسة: يحتاج الدماغ الى الراحة كما يحتاج الجسم اليها لذا لا بد من التخطيط لوضع أوقات استراحة بين ساعات المذاكرة للحفاظ على الهدوء، والتركيز، ولا بد من أخذ قسط كافٍ من الراحة قبل أداء الامتحان وعدم اجهاد العقل بالمذاكرة الى وقت بداية الامتحان.

وسائل ونصائح للحصول على التفوق والتميز

١-مراجعة الأخطاء التي تم الوقوع فيها في الاختبارات السابقة بشكل فوري، لتجنب الوقوع فيها مرة أخرى.
٢-حل الواجبات والفروض المدرسية يومياً.
٣-إعداد اختبار ذاتي بشكل مستمر.
٤-الحرص على الحصول على ساعات نوم كافية يومياً.
٥-طرح الأسئلة والتساؤلات باستمرار.
٦-الانتباه والتركيز أثناء قيام المعلم بشرح الدرس.
٧-تنظيم الوقت والحصول على استراحة قصيرة خلال الدراسة.
٨-التحدث مع الأساتذة وسؤالهم عن النقاط التي يجب العمل عليها وطلب النصيحة منهم.
٩-أخذ الملاحظات بالطريقة الصحيحة خلال الدرس.
١٠- تنظيم مكان الدراسة.

احداث الشهر

احداث شهر صفر الخير

إعداد: أحمد علي

اليوم الاول

هو اليوم الذي ورد فيه رأس الإمام الحسين (عليه السلام) إلى دمشق وقد اتخذ بنو أمية (عليهم اللعنة) هذا اليوم عيدا، وبالنسبة لمحبي وموالي أهل البيت (عليهم السلام) فهو يوم الاستعداد للزيارة الاربعينية مواساة لرسول الله (صلى الله عليه وآله) ولعترته الطاهرة بسبي حرائر النبوة من كربلاء الى الشام.

اليوم الخامس

في مثل هذا اليوم استشهدت السيدة رقية بنت الإمام الحسين (عليهما السلام) متأثرة بما أصابها (عليها السلام) من ألم فراق والدها واخوتها (عليهم السلام)، وبما أصيبت به من أذى السبي، ودفنت بالشام في المكان المعروف حاليا.



اليوم السابع

في مثل هذا اليوم من سنة ٥٠ للهجرة استشهد الإمام الحسن (عليه السلام) مسموماً على يد جعدة بنت الأشعث (لعنها الله) وبتوجيه من معاوية بن أبي سفيان (لعنه الله).

وفي مثل هذا اليوم سنة ٣٧ هـ بدأت حرب صفين بين الإمام علي (عليه السلام) ومعاوية بن أبي سفيان (عليه اللعنة).

اليوم التاسع

في مثل هذا اليوم سنة ٣٨ هـ حدثت واقعة النهروان بين الإمام علي (عليه السلام) والخوارج (عليهم اللعنة).



اليوم العشرون

في مثل هذا اليوم كان رجوع حرم الامام الحسين (عليه السلام) من الشام إلى المدينة مرورا بكربلاء والتقاؤهم بالصحابي جابر بن عبد الله الأنصاري (رضوان الله عليه) والذي جاء أيضا لزيارة قبر الامام الحسين (عليه السلام) وهو اليوم المسمى بيوم الأربعين.



اليوم الثامن والعشرون في مثل هذا اليوم من سنة ١٠ هـ، استشهد الرسول الأعظم محمد بن عبدالله (صلى الله عليه وآله)، وكان عمره الشريف حين وفاته ٦٣ سنة.



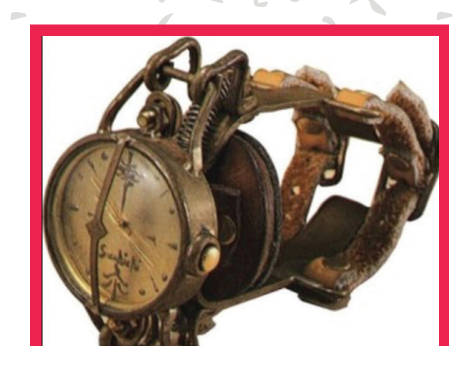
ساعة اليد

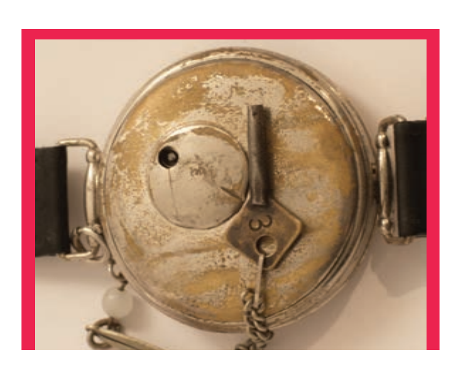
السـاعـة هـي آلـة تستخدم لمعرفة الوقت، وقـد تـطـورت صـنـاعـة الـسـاعـات عـلـى يد مخترعين كثيرين حتّى وصلتْ إلى ما نراه اليوم من أشكال كثيرة وقد مرت ساعة اليد بالعديد من مراحل التطور من عام إلى عام



إعداد: مرتضى خالد

حتى وصلت لهذا الشكل المعهود وبتلك الإمكانيات الحديثة .
كانت صناعة أول ساعة جيب صغيرة يعود إلى بيتر هينلاين صانع الأقفال الألماني الذي اخترع في مطلع القرن السادس عشر الميلادي نابضاً رئيسياً لتزويد الساعة بالقدرة بعد أن كانت الساعات تُدار بوساطة الأوزان المتدلية ولا بدّ لها أن تبقى ثابتة في الوضع الرأسي ولقد مكنت النوابض صانعي الساعات من إنتاج ساعات صغيرة متنقلة سرعان ما انتشرت صناعتها في إنكلترا وفرنسا وسويسرا وبعدها تمكن المخترع الفرنسي (لويس كارتييه)، وذلك في عام ١٩٠٤ أن يخطو خطوة متقدمة بصناعة ساعة الجيب، ويخترع أول ساعة يد سرعان ما انتشرتْ انتشاراً كبيراً في أوربا .
تطور اختراع ساعة اليد كثيراً في زماننا عندما ظهرتْ الساعة ثلاثية العقارب وهي الساعة الأولى التي تحتوي على ثلاثة عقارب عقرب للساعات وعقرب للدقائق وعقرب للثواني وكان ذلك على يد المهندس الكندي وارين موريسون وسُميتْ (ساعة حركة الكوارتز) .









من إشراقات الفقه الحسيني

إعداد: أحمد علي

ان من أهم اهداف النهضة الحسينية إشاعة روح المحبة والسلام وإصلاح المجتمع واعادته الى الدستور الإلهي الذي أنزله على رسوله الخاتم (صلى اللّه عليه واله) وتعليم الامة أسلوب التعايش الآمن بعيدا عن إراقة الدماء واهتضام الحقوق واستلاب الحريات لذلك اخترنا من كلمات الامام الحسين (عليه السلام) بعض الاحكام الفقهية التي تناسب كل زمان ومكان وترتقي بالمجتمعات الى الكمال المنشود الذي من اجله بعث اللّه الأنبياء (عليهم السلام) وانزل عليهم الرسالات السماوية ومن تلك القواعد الفقهية :

١- في أفضلية الابتداء بالسلام: قال الامام الحسين (عليه السلام): (للسّلام سبعونَ حسنَة، تسعٌ وستّون للمبتدي، وواحدةٌ للرّاد) وهنا يحث الامام الحسين (عليه السلام) المسلمين على الابتداء بالسلام على الاخرين كي تشيع روح الالفة والمحبة.

٢- في السّلام قبل الكلام: قال رجل للإمام الحسين (عليه السلام) ابتداءً: كيف أنت عافاك اللّه؟ فقال الامام الحسين (عليه السلام) له: (السّلام قبل الكلام عافاك اللّه)، ثمّ قال (عليه السلام): (لا تأذنوا لأحدٍ حتّى يُسلّم).

٣- في السلام على العاصي: عن الامام علي بن الحسين عن أبيه (عليهما السلام) أنه قال: (إنّ ابنَ الكوّا سأل الامام علي بن أبي طالب (عليه السلام) فقال: يا أمير المؤمنين، تسلّم على مذنب هذه الأمّة؟ فقال (عليه السلام): يراه اللّه عزّ وجل للتوحيد أهلاً، ولا تراه للسلام عليه أهلاً)، وهذه هي قمة الاخلاق التي ربانا عليها أهل البيت (عليهم السلام) حيث لا يرى الامام الحسين (عليه السلام) بأساً في السلام على مرتكب الذنب والمعصية.

٤- في الغيبة: قال الامام الحسين (عليه السلام) لرجل اغتاب عنده رجلاً: (يا هذا كُفّ عن الغيبةِ فإنّها إدامُ كلابِ النّار).

٥- في التحبّب إلى الناس: عن الإمام الحسين عن علي بن أبي طالب (عليهما السلام) قال: (قال رسول اللّه (صلى اللّه عليه وآله): رأس العقل بعد الإيمان باللّه التّحبُب إلى الناس)، وهذه ثقافة ايمانية عالية تكشف عن عظمة الخلق الإسلامي الذي أراد للناس ان يكونوا متحابين متماسكين وينبذوا العداوة والفرقة والتباغض.

٦- في الفرق بين الشيعي والمُحبّ:

قال رجل للإمام الحسين (عليه السلام): يا بن رسول اللّه أنا من شيعتكم، قال (عليه السلام): (اتّقِ اللّه ولا تدّعيَنّ شيئاً يقولُ اللّه لك كَذِبْتَ وفَجَرْتَ في دَعواكَ، إنّ شيعَتَنا من سَلُمَتْ قُلُوبُهُمْ من كلّ غِشٍّ وَغِلٍّ ودَغَلٍ، ولكن قُل أنا



من مواليكُمْ ومن مُحبيكُم)، وهنا إشارة للتحلي بالصفات الفاضلة ونبذ الرذائل للوصول الى مرتبة ان نكون من شيعة اهل البيت(عليهم السلام).

٧- من جانب آخر يدعو الامام الحسين(عليه السلام) الى الموقف الحازم تجاه الانحراف في الامة وتسلط الحاكم الظالم على مقدراتها والتحكم بشؤونها ومصيرها حيث يرى الامام الحسين(عليه السلام) ان من واجب كل فرد أن يكون له موقفا شديدا ضد السلطات الجائرة ومن امثلة ذلك:

خطب الإمام الحسين(عليه السلام) في اصحابه واصحاب الحر بالبيضة ثم قال: (ايها الناس ان رسول الله(صلى الله عليه واله وسلم) قال من رأى سلطانا جائرا مستحلا لحرم الله ناكثا لعهد الله مخالف لسنة رسول الله(صلى الله عليه واله وسلم) يعمل في عباد الله بالاثم والعدوان فلم يغيرعليه بفعل ولا قول كان حقا على الله ان يدخله مدخله).

وهذا حكم شرعي ينبغي الالتفات اليه في كل زمان ومكان للوقوف بوجه كل حاكم ظالم، وهذا ما تمثل بموقف المرجعية الدينية في إعلان موقفها ضد الطبقة الحاكمة الفاسدة وتوجيهاتها برفضهم وعدم تسليمهم مقاليد الحكم مرة أخرى.



إعداد: مرتضى العظيمي

أخلاق الإمام الحسين «عليه السلام»

دروس وعبر

الأخـلاق أصدقائي هي ذلـكَ العلاج الـذي يشفي النفس من أمراضها ودنسها وانحطاطها ،فهي جناحان يحلق بواسطتهما الإنسان ويطير عالياً في الدنيا ويترفع عن أتفه الزلات وقد جاءتْ رسالة نبينا العظيم محمد "صلى الله عليه وآله وسلم" لترسخَ من قيمة الأخلاق ومكارمها ، فالرسالة العظيمة رافقتها أخلاق عظيمة جسّدها رسول الله وأهل بيته "عليهم السلام" في حياتهم الشريفة . وإذا تأملنا في سيرة إمامنا الحسين "عليه السلام" الذي تربي في حجر الرسالة النبوية نجد أنه مثّلَ النموذج الأرقى لمكارم الأخلاق طيلة حياته الشريفة من ولادته حتى استشهاده في أرض كربلاء غريباً مظلوماً عطشانَ ، فإمامنا الحسين "عليه السلام" كان من أكرم الناس وأجودهم في العطاء وكان من أشجع الفرسان وأقواهم في النزال وكان من أفصح العرب وأنبلهم . لقد كان إمامنا الحسين"عليه السلام" عالماً أميناً صادقاً عفواً محسناً عابداً تقياً رحيماً صابراً محتسباً إلى الله "عزّوجل" نهضَ برسالة الإسلام النبوية من جديد ووقف بوجه الظلم بتضحيات عظيمة في معركة كربلاء والتي جسّدتْ لنا خُلاصة أخلاقه النبوية العظيمة مع أهل بيتهِ وأصحابهِ "عليهم السلام" لذا علينا أصدقائي أن نجعل الحسين قدوتنا في الحياة والأخلاق والحب والعفو وجميع الخصال العظيمة التي مثّلها الحسين "عليه السلام" في الأمانة والشرف والعفّة والنزاهة والبطولة ،فسلامٌ على الحسين يوم ولدَ ويوم استُشهدَ ويمَ يُبعثُ حيًّا .

إعداد: مرتضى خالد



فن الماندالا

انتشر في الهند ويُعد من الثقافة الهندية وبعدها انتشرَ في جميع دول العالم، ويسمى فن البهجة لفائدته الكبيرة في تفريغ الطاقة السلبية الكامنة داخل الإنسان ودوره الإيجابي في معالجة التوتر ويمكن لهذا الفن أن يمارِسه الجميع دون وجود موهبة سابقة .

الماندالا هي مجموعة من الرموز استُعملت من قبل الهندوسيين للتعبير عن صورة الكون الميتافيزيقي الذي هو عبارة عن دوائر وأشكال هندسية وتعني كلمة "ماندالاَ" في اللغة "السنسكريتية" الدائرة أو القرص، والشائع الآن أن كلمة "ماندالا" أصبحتْ مصطلحا عاما لأي تخطيط جدول أو نمط هندسي، يعتمد فن الماندالا على رسم مربعات ودوائر أو مجموعة من الرموز الهندسية تكون متداخلة ببعضها تداخلا منتظما تخرج في النهاية شكلا منمقا محددا .







لرسم لوحة ماندالا يجب أن يتوفر لديك ورقة ومسطرة ونصف دائرة وفرجار تُحدد مركز الورقة، ثم تنطلق منه في رسم دائرة صغيرة، وتوسع فتحة الفرجار شيئا فشيئا حتى تجد أن ورقتك قد غطتها الدوائر وبعدها تنطلق بإبداعكَ في نقش أشكال هندسية حسب رغبتك، أما مرحلة التلوين فهي أمتعُ المراحل كلِّها، وأعجبُها ذلك أن لكل شخص رؤية، وذوق، وحالة نفسية ونظرة خاصة للألوان تجدها منعكسة جلية على اللوحة الفنية.



إعداد: أحمد علي

جمعية كشافة الكفيل تبدأ بتنفيذ برنامج (لبّيك يا حسين) الكشفي

اقامت جمعية كشافة الكفيل احدى وحدات شعبة الطفولة والناشئة التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة برنامج (لبيك يا حسين) الكشفي للعام الثاني بمناسبة حلول شهري محرم الحرام وصفر الخير، وتضمن البرنامج مجموعة من الفعاليات والأنشطة الكشفية، وقد توزعت هذه الفعاليات على مراحل منها ما يخص العشرة الأولى من شهر محرم الحرام حيث خصصت للانشطة الخدمية والثقافية، وتم تقسيم العناصر الكشفيين ضمن هذا البرنامج الى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى هي مجموعة الفنون والاعلام والتي تلقت دورات ثقافية وإعلامية لاعدادهم للزيارة الاربعينية للقيام بالنشاطات الفنية والإعلامية، أما المجموعة



الثانية هي مجموعة المبلغين حيث تم اعداد دورة لعدد من العناصر لتدريبهم على مهارات الالقاء والخطابة ليكونوا مبلغين صغاراً يقوموا بواجب التبليغ الديني في أيام الزيارة الاربعينية ضمن الموكب الثقافي الذي يقدم خدمات ثقافية متنوعة، أما المجموعة الثالثة فهي مجموعة الخدمة الحسينية والذي يضم ما يقارب ١٥٠ عنصرا كشفيا يتوزعون داخل الصحن المطهر لأبي الفضل العباس (عليه السلام) وفي منطقة بين الحرمين الشريفين ومن مهام هؤلاء العناصر توزيع الماء بالقِرَب ورش الزائرين بالماء المعطر وكذلك خدمة التنظيف وهناك بعض المهام التي يقوم بها بعض العناصر بالتعاون مع قسم حفظ النظام في العتبة العباسية المقدسة.

من جانبه تحدث لنا القائد الكشفي علي عبد زيد قائلاً: في نهاية كل يوم يعقد المجلس العزائي الليلي ليكون خاتمة لفعاليات اليوم وفائدة مثل هذه المجالس هي استلهام الموعظة والعبرة من واقعة الطف الخالدة ولتكون الوجه الاخر للفعاليات الخدمية، اما بعد الأيام العشرة الأولى من المحرم كان هناك فعاليات مختلفة منها: المسيرة العاشورائية السنوية وهناك أيضا المجلس السنوي في النجف الاشرف وأيضا هناك المعرض الكشفي فضلا عن الخدمة الحسينية والخدمة الثقافية التي ستواكب الزيارة الاربعينية لمدة عشرة أيام.

إعداد: مرتضى العظيمي



البطالة !!

السلام عليكم ورحمة الله ..
أنا شاب عاطلٌ عن العمل بحثتُ كثيراً ولم أجد عملاً ولهذا أعيش حالة نفسية صعبة وأشعر بحزن وضيق في حياتي .. أرجو المساعدة .

مشكلة البطالة أصبحتْ كبيرة بين شبابنا ولكنَّهم لا يستسلمون للحزن واليأس كما تفعل أنتَ ،فأول علاج لمشكلتك هو أن تستعين بالله "عز وجل" وتطلب المعونة منه وتدعوه وتقرأ القرآن وتصلي الصلاة في أوقاتها، عندها سيَطمئن قلبكَ وتشعر براحة نفسية ضرورية .



العمل هو تقديم خِدمة أو بَيع سلعة للناس مُقابل المال الذي هو ضروري لعَيشنا واحتياجاتنا في الحياة، ولهذا فالعمل كثيرٌ جداً يا صديقي ولكن يجب أن تعرف المهارة والخبرة التي تمتلكها وما الذي تريد أن تعمل ؟ وعندها ستجد هذا العمل فقط أبحث بِجد وكُنْ حريصًا ودَع الكَسَل والتَّهاونَ فإنه من حَرَصَ على شيء يسهل عليه التَعبُ في سبيل الوُصول إليه .

أنبذْ الأفكار السوداوية والسلبية فكّر بطريقة إيجابية ، فمن الصعب أنْ تعمل أو تتقدم لعمل وأنتَ تحمل هذه الأفكار السلبية وكذلك عليك بالتنظيم سجِّل أسماء أصحاب العمل أو الشركات التي تقدمتَ إليها واختصاصها ومواقعها لكي يسهل عليك الإتصال بها أو مراسلتها ،فهذا العمل يسهل عليكَ البحث ويوصلك إلى الهدف بسرعة .

عليكَ أن تؤمن بنفسكَ كثيراً حتى لو لم تجد عملاً أصنع أنتَ ذلكَ العمل الناجح لنفسكَ وللمجتمع ،فهناك مئات المشاريع التي لا تحتاج لرأس المال الكبير بل تحتاج لإرادة صلبة قوية وتوكل على الله، فما عليكَ إلا أن تؤمن بالفكرة التي تدور في رأسك وتطبقها على أرض الواقع وعندها ستجد توفيق الله "عزوجل" عليك.

صديقي العزيز قال الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) : (قيمة كل امرئ ما يُحسنه) وفي هذه الكلمة القصيرة معانٍ كثيرة عليكَ أن تعرف ماذا تريد؟ وعليكَ أن تعرف ما الذي تَستطيع أن تبدع فيه وتُحسنه في حياتك لكي تجد عملاً مناسباً لك .

اعداد : لبيب السعدي

رتب الأعداد التالية :

(٧ - ٩ - ١١ - ١٣ - ١٥)

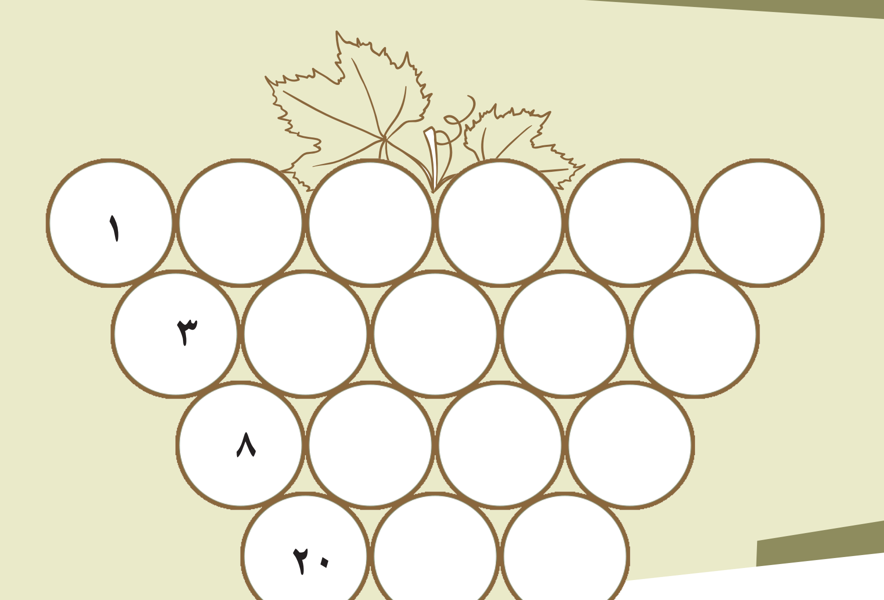
في المربعات مع ملاحظة عدم تكرار العدد في الخط العمودي او الأفقي ، بحيث يكون مجموع الأعداد في اي خط مساوياً

(٥٥)

١٥ ١١ ٧ ١٣ ٩

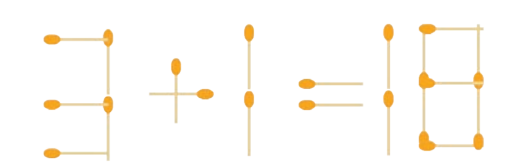
عنقـــود العنـــب

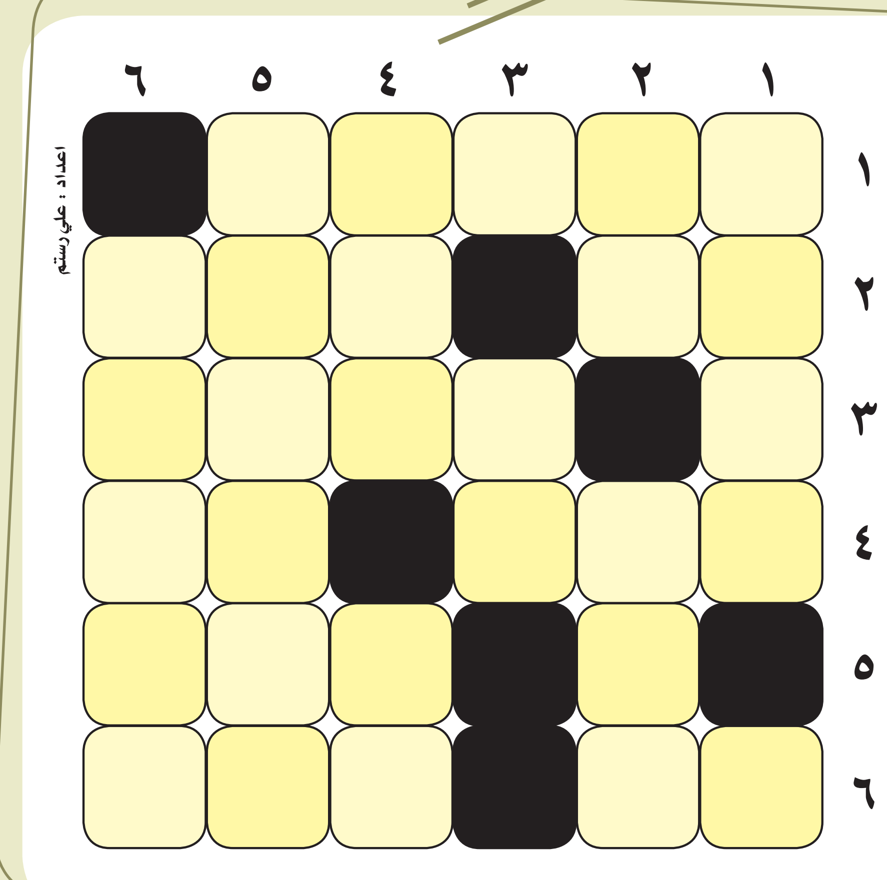
ضع العدد المفقود في الحبة الفارغة بحيث يكون العدد في اي حبة يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في الحبتين اللتين فوقها.



عـود الثقـاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.





الكلمات المتقاطعة

أفقي

١-مكان لطلب العلم والمعرفة.

٢-مرض معدي / من الخضار.

٣-رجواي .

٤-بيت / يظهر عند حدوث جرح.

٥-وعاء لحفظ الماء.

٦-ال التعريف / يأمن شيء مقابل مال.

عمودي

١-مكان صلاة وعبادة.

٢-ارشد / مجموعة من الجمال.

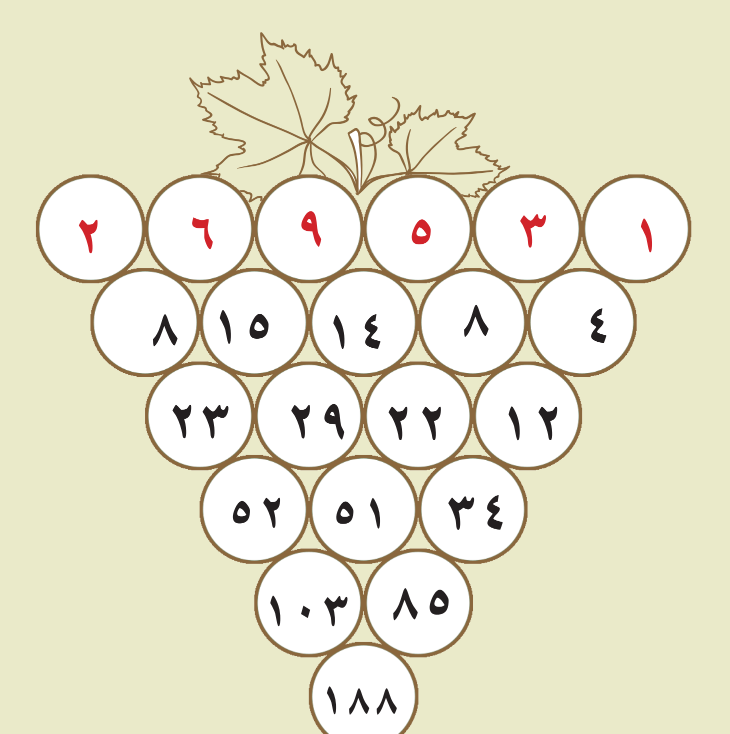
٣-عبر من هنا.

٤-جمع سفينة / حجر كريم.

٥-تحاوره بنقاش.

٦-من الحمضيات.

جواب العدد السابق





1+2+10=13



بدل ان تلعن الحظ ابحث عن حل لمشكلتك
@BOKHIDE
للعلم نور كما للشمس ضوء.